

定義	綠燈食物	黃燈食物	紅燈食物
五穀根莖類	米飯、饅頭、吐司、湯麵、烤地瓜、馬鈴薯、水煮玉米、菱角、低糖紅豆湯、綠豆湯、蘿蔔糕、小餐包。 	炒飯、炒麵、炒米粉、蘇打餅、雞蛋糕、甜鹹麵包、年糕、紅豆湯、綠豆湯、煎蘿蔔糕。	炸薯條、甜甜圈、小西點、月餅、速食麵、爆米花、油條、夾心餅乾。 
蔬菜類	各種新鮮蔬菜、水煮蔬菜、少油的蔬菜。 	炒青菜、乾扁蔬菜。	醃製蔬菜、炸蔬菜。
水果類	各種新鮮水果、果汁。 	水果沙拉、罐頭。	蜜餞、甜果汁。
肉魚豆蛋類	魚肉、瘦肉、去皮雞鴨肉、水煮蛋、茶葉蛋、蛋白、各式海產、豆腐、豆漿。 	荷包蛋、皮蛋、貢丸、魚鬆、肉鬆、雞翅膀、牛肉乾、魷魚絲、豬腎、甜豆花。	培根、香腸、火腿、臘肉、五花肉、肉醬、鹽酥雞、魚肚。
奶類	脫脂奶、低脂奶、低脂乳酪、酸酪乳。 	全脂奶、調味奶、布丁、霜淇淋。	冰淇淋、養樂多、奶昔。 
油脂類	橄欖油、花生油、葵花油、玉米油、魚油。	核果、堅果類。	豬油、牛油、奶油、豬皮、雞皮。
飲料	白開水、少糖的麥茶、無糖飲料。 	100%果汁。	汽水、可樂、含糖飲料。 
其他	少糖的果凍、仙草、愛玉、蒟蒻、純米果、蔥、薑、蒜。	漢堡、披薩、米果、海綿蛋糕。 	洋芋片、奶油蛋糕、糖果、巧克力、果醬。 